

<<魅力女人的116个细节>>

图书基本信息

书名：<<魅力女人的116个细节>>

13位ISBN编号：9787560165448

10位ISBN编号：7560165443

出版时间：2010-12

出版时间：吉林大学出版社

作者：石磊

页数：256

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<魅力女人的116个细节>>

### 内容概要

魅力是女人生命中的亮点，魅力无时无刻不展现出女人迷人的风采和神奇的魔力。

优雅的气质和迷人的魅力是每个女人梦寐以求的东西。

真正有魅力的女人不是天生的，而是后天造就的。

也就是说，魅力不是生来就具有的，是通过后天学习所获得的。

这本书将教会你怎样富有魅力，怎样拥有不凡的气质。

这种魅力和气质将使你发生脱胎换骨的变化，使你成为一个面目一新的女人，一个具有新的才干、新的能力的女性，你的生活将发生一些奇妙的变化：无论走到哪里都会博得人们的尊敬，你的许多想法都能如愿以偿。

你能够在你所参与的各种社会活动中成为一名领袖人物，具有影响和控制他人的极大能力，与人交往不再是一件麻烦事，而是一种享受。

书中的内容将成为你生活中不可或缺的养分，它一点点地从内心雕琢一个人，塑造一个人，使你更自信，言谈举止变得从容，使你从人群中脱颖而出，让你在纷繁复杂的生活中游刃有余。

## <<魅力女人的116个细节>>

### 书籍目录

第一章 魅力女人的最佳心态 悄悄地为他人做点好事 充分听取别人的意见 与不同性格的人相处的方法 坚持原则厌事尊人 距离是一种美 试着给人一个惊喜 掌握赞美别人的技巧 不提敏感话题 .....第二章 魅力女人的个性修养第三章 魅力女人的独特韵味第四章 魅力女人的得体装扮第五章 魅力女人的适度言谈第六章 魅力女人与两性相处第七章 魅力女人能与男人相伴一生第八章 魅力女人的职场法则第九章 魅力女人常与快乐相伴第十章 魅力女人获得成功的细节第十一章 魅力女人懂得善待人际关系第十二章 魅力女人的健康人生

## &lt;&lt;魅力女人的116个细节&gt;&gt;

## 章节摘录

如果膝盖高出腰部，便应当把双腿并拢，让膝盖相互靠紧，然后收膝盖偏向你前面的对话者，偏的角度，要视沙发的高低而定，但以大腿和上半身构成直角为佳。

如果椅子较高，双腿和身体构成90度角以上时，可以跷起大腿而坐，其跷法是将左腿微向右倾，右大腿放在左大腿上，两小腿相靠，双腿平行，脚尖朝向地面，切忌右脚尖朝天，那样是很不雅的。

若椅子不太高，大腿和身体构成的角度小于90度，可以交叉小腿而坐。

其坐法是两膝盖相齐，互相靠紧，右小腿向前，左脚尖靠右脚跟外线。

如椅子不高不低，你可以用曲线型的坐法，其坐法是双膝并拢，两腿尽量向左后方，让大腿和你的上半身构成90度以上的角度，再把右脚从左脚外面伸出，使两腿的外线相靠，这样你的身体便成为一个“s”型，显得高雅而美妙。

夏天穿裙子，更应该注意不要使内裤外露，也不要使大腿根部裸露在外边，这样显得轻佻、风骚。

当然，更不可用手把裙子的前摆当做扇子扇风。

2.亭亭玉立的站姿优美而典雅的站姿，是发展不同质感动态美的起点和基础。

正确的站立姿势应该是身体自然直立，挺胸收腹，让肢体各部位尽量舒展，髻做到站立时腰挺直，头不东偏西歪，脖不前伸，肩不耸，胸不窝，背不驼，胯不松，膝不弯；要注意立腰，就是要经常保持脊柱端正的姿势，端正的脊柱是构成女人形体曲线美的根本。

因此要做到站时下腹微收、胸脯挺起，只有这样，女人特有的曲线美才会显露无遗。

同时，还要注意收腹收臀、提气拎腰，使身体的重心尽量向上拔高。

重心向上的女人，就显得精神饱满，丰姿绰约；重心偏低的女人，就会显得衰老和懒散，无精打采。

有些女人由于缺乏正确的站立姿势，天长日久，还会使自己的体形产生畸形。

比如站立时脊柱后弯、含胸，会造成重心偏后，结果产生探颈、扣肩、驼背，使胸部发育不良，臀部肌肉下坠，膝盖突出，两腿过粗等现象。

而站立时重心朝前倾，容易产生塌腰、耸肩、拱臀，两脚舟状骨下塌。

如果会见客人或出席什么仪式，有站立的机会，或者是站在长辈或上级面前，把手交叉抱在胸前是一种不礼貌的动作，把手放在背后面也显得不雅，两手叉腰就更不好了。

假如一个女人与异性站在一起，身子左摇右晃，给人的感觉将是轻浮、不大方。

要是她把身子倚靠在墙上也许会给人留下萎靡不振的印象。

## <<魅力女人的116个细节>>

### 编辑推荐

《魅力女人的116个细节》：女人的魅力是一股无形的力量，推动自己走向优雅、精致、华丽的人生佳境。

它使女人时刻传达出迷人的气息，更深深吸引着周围的人。

它从气质、品位、妆容、礼仪等各方面的细节中悄悄显露。

这些细节是平凡的、具体的、零散的，往往也是极易被忽视的。

一抹红唇，一个眼神，一笑一颦，一举一动，都表现出女人耐人寻味的美，细节中更会悄无声息地绽放出女人修养的光芒。

魅力是女人生命中的亮点，魅力无时无刻不展现出女人迷人的风采和神奇的魔力。

拥有足够的魅力和智慧，完善的气质和修养。

稳妥的为人和处世技巧得体的装扮和言谈艺术，良好的心态和健康人生。

你想成为人见人爱的漂亮女性吗？

你想在岁月的变迁中永葆青春吗？

你想尽善尽美地表现自己、不失礼数吗？

你想让自己与人交往时散发回味无穷的魅力吗？

你想在公众场合说话得体、办事妥当吗？

《魅力女人的116个细节》将从一点一滴处改善并提升你的修养和魅力！

<<魅力女人的116个细节>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>